VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



ТВОРЕЦ

№42

Все вокруг спать должны

Спокойно ложусь я и сплю, ибо Ты, Господи, един даёшь мне жить в безопасности.

(Псалом 4: 8)

Когда я ещё был маленьким, родители научили меня молитве, и я молился ею перед сном:

Господи, храни Мою душу
в Своих руках, когда я буду спать.
Помилуй меня, и если я не проснусь и умру –
возьми мою душу туда, где вечная жизнь!

Я хочу и сейчас быть младенцем в Божьей руке. Прошло много времени, мне уже сорок пять лет. Как и все в этом беспокойном мире, каждую ночь я провожу во сне. И, засыпая, я полностью полагаюсь на нашего Господа, нашего Творца. Господь защищает меня, когда я сплю и совершенно беспомощен. Бог хранит всё Свое творение. Всех – и самого могущественного по людским меркам богача и правителя, и самого крохотного младенца – всех нас оберегает рука Господа.



Ложусь я, сплю и встаю, ибо Господь защищает меня.

(Псалом 3:6)

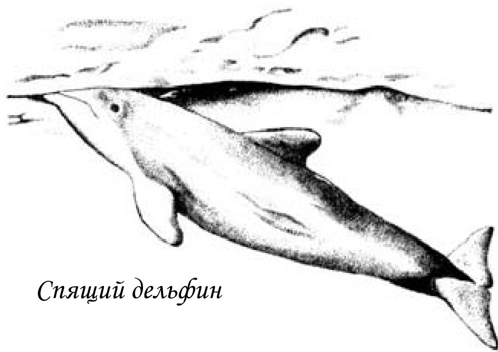
Все живые существа спят – кто больше, кто меньше. Кошки, например, тратят на сон вдвое больше времени, чем на бодрствование. А лошади спят не более 3-4 часов в сутки. Но любой сон, долгий он или так, лёгкая дремота, – это всегда некоторый риск. Ведь когда мы спим, мы беззащитны против чужих злых намерений. Но Господь печётся о нашей безопасности (Псалом 4:9). Все живые существа отдают себя во сне под защиту Господа – таков Его замысел. Получается, что ложась спать, мы, даже если и совсем не думаем об этом, признаём Господа своим Защитником. Все живое – ребёнок, птичка колибри, лягушка... – закрывая глаза и засыпая, отдаёт себя в руки Защитника, своего Создателя.

Что же такое сон, и как спят разные живые существа? Мне сразу подумалось о моей собаке, Дюймовочке. Ночью она устраивается на своём любимом коврике. Мышцы её расслабляются, дыхание замедляется, глаза закрыты всё время, пока она не проснётся. Когда Дюймовочка спит или дремлет, она как бы отключается от всего, что происходит вокруг неё. Так спят практически все животные. Собственно, люди тоже.

Практически, но не все. Коровы, лошади и змеи могут спать с открытыми глазами. Рыбы тоже спят, не закрывая глаз, просто потому что у них глаза без век – и закрыли бы их, да нечем! Большинство млекопитающих спят лёжа – но не лошади. Они проводят всю ночь на ногах, удобно расположившись в стойле. А вот жираф ночью ложится, чтобы поспать с комфортом. Он забавно опускает свою длинную шею, будто укрывая ею своё тело.

Некоторым Божьим созданиям приходится спать на лету. Перелётные птицы, держа свой путь над океаном, не могут устроиться на ночлег на суше. В «беспосадочном» полёте (весной и осенью) птицы проводят по несколько суток, и могут спать только во время движения. Вот и приходится им делать это урывками, по 30 секунд. И пока птица дремлет, она продолжает планировать, двигаясь по потокам воздуха. Больше 30 секунд они просто не могут себе позволить.

Не очень позволяют себе разоспаться и морские млекопитающие. Исследования показали, что дельфины, косатки, тюлени спят прямо в воде – удивительно, как им удается держаться на поверхности и не тонуть! Ведь Господь дал дельфину лёгкие, а не жабры, и чтобы вдохнуть воздуха, ему необходимо подниматься к поверхности. Да-да, дельфин – не рыба, которая может спокойно оставаться под водой неограниченное время, дельфин – млекопитающее, и он не может прекратить своё движение к поверхности, потому что иначе он просто утонет. Долго считалось, что косатки и другие морские млекопитающие просто вообще не спят – никогда. Оказывается, они спят, просто делают это по-особенному. Господь создал дельфину совершенно необычную нервную систему. Пока часть мозга дельфина спит, другая – бодрствует. Не верите?



Спящий дельфин

Головной мозг млекопитающих состоит из двух половин — полушарий. Когда дельфин, косатка или тюлень чувствует потребность в отдыхе, одно полушарие отключается – засыпает. Но второе полушарие продолжает бодрствовать, благодаря чему животное может периодически подниматься на поверхность, чтобы сделать вдох. Примерно через час отдохнувшее полушарие «просыпается», и засыпает второе. Такой «раздельный» сон занимает у дельфина около семи часов в сутки. Как бы я хотел научиться так спать!..

На Земле существуют тысячи видов животных, и учёные изучают повадки и привычки многих из них. Но вот точно и подробно рассказать, как они спят, можно не о всех, а только о 200 видах или чуть больше. Считается, что спят все животные, даже насекомые. В следующей таблице приведены некоторые цифры о том, сколько какое животное посвящает сну. Это интересно!

Сколько часов в сутки тратит на сон :

Жираф	3 часа
Слон	4
Дельфин	7
Кролик	8
Собака	9
Бабуин	10
Бобр	11
Горилла	12
Мышь	13
Кошка	15
Опоссум	19
Летучая мышь	20

Естественно, из-за того, что летучая мышь спит практически целый день (ну, 4 часа бодрствует всего-то!), её нельзя назвать ленивой. Животное спит столько, сколько ему предназначено по замыслу Творца. Ведь Господь позаботился о каждом из Своих творений.

А сколько спит человек? Это зависит от возраста.

Младенец в утробе матери	практически всё время
Новорождённый	от 16 до 20 часов
Ребёнок	12 часов
Подросток/юноша	8 часов
Взрослый	от 6 до 7 часов

Да, чем старше мы становимся, тем меньше спим, но это не значит, что мы всегда тратим на сон столько времени, сколько нам нужно для здоровья. Позже я подробнее расскажу об этом.

Можно не только посчитать, сколько человек спит, но и узнать, сколько времени в течение сна он видит сны. Для этого существует специальная аппаратура. Ребёнок в утробе матери видит сны всё время! А вот когда он родится, сны приходят к нему лишь в половину времени, пока он спит. Сновидения у взрослых занимают около 30% всего времени отдыха. Но люди видят сны не как одно сплошное кино, а в несколько «серий».

Когда мы только-только начинаем дремать, наш сон очень лёгкий и некрепкий. Нас ещё легко разбудить, сбить сон. Достаточно, например, чтобы залаяла собака – и мы проснёмся. Такой лёгкий сон длится несколько минут, потом он становится крепче, и разбудить человека уже сложнее. Затем опять наступает период лёгкого сна, а вот за ним – этап сновидений. Этот цикл в течение ночи повторяется несколько раз: лёгкий сон – глубокий сон – лёгкий сон – сновидения. Полный цикл занимает около полутора часов. Значит, если человек спит 8 полных часов, он может увидеть пять или шесть снов! Средняя продолжительность сновидения у человека – 25-30 минут. (А вот орнитологи, специалисты, изучающие птиц, обнаружили, что длительность сновидения птицы – 5 секунд!)

У детей цикл короче, примерно 50 минут, поэтому они видят сны чаще, чем взрослые. А у животных? Слон видит сон раз в 2 часа, кошка – раз в 15 минут. Но в необъявленном конкурсе на самого-самого «сновидца» победительницей стала бы обычная мышь – она видит сны каждые 9 минут. Интересно, какие сны чаще снятся мышке – о котах или о сыре?

Частота сновидений (90 минут – у взрослых, 50 минут – у детей) – это только один способ, которым Господь приспособил наши организмы к точному суточному расписанию. Работа нашего организма подчинена особому, 24-часовому циклу, который так и называется – **суточный или циркадный** ритм. Мы автоматически отключаемся на время сна, потом просыпаемся – и так происходит каждые сутки, каждые 24 часа. У каждого животного и даже растения – свой циркадный, суточный ритм. Видели, как по утрам открываются цветы? Каждый – в своё время, точно, как по часам. Одни ровно в 4 утра, другие – в 7 утра, третьи – в 11 или позже. Опускаются сумерки – и певчие птицы отправляются в свои ночные убежища на деревьях или кустах. Зато начинают свои серенады самые главные весенние солисты – лягушки, и летние певцы – сверчки. И тоже в строго определённое время, после захода солнца. «Будильник», говорящий животным, когда просыпаться, а когда ложиться спать – это циркадный ритм.

Энотера

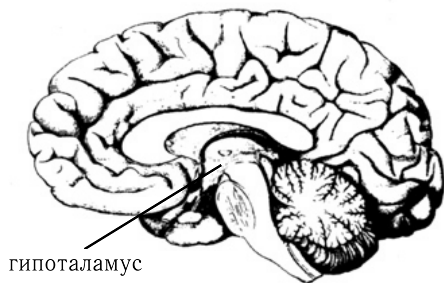


Открывается вечером

«Часы», настроенные на 24 часа и определяющие суточный ритм, у человека находятся в отделе головного мозга, который называется **гипоталамус**. Температура тела, голод, жажда, время отхода ко сну – всем этим «руководит» этот отдел в основании мозга. Вот теперь я могу слегка уточнить свои слова о достаточном и недостаточном сне. Часы гипоталамуса «настроены» на самом деле не на 24, а на 25 часов. Странно, правда? Обнаружили это во время специальных исследований, когда несколько человек опустились в тёмные глубокие пещеры, и жили там, под землей, без солнечного света, несколько дней. Они не брали с собой никаких часов или других средств определения времени. Так что исследователи не могли знать, сколько времени там, на поверхности земли. И вот что обнаружили учёные. Если в первую ночь добровольный «пещерный житель» засыпал в 10 часов вечера, то во вторую ночь он укладывался спать уже в 11 часов, в третью ночь время отхода ко сну сдвигалось ещё на час, и так далее. Другими словами, у современного троглодита (пещерного жителя) в сутках было 25 часов.

Если наш гипоталамус «укладывает» нас спать каждый день на час позже, то как нам удаётся каждый день ложиться в кровать и вставать в одно и то же время? Заботливый Создатель и здесь помог нам. Есть несколько вещей или явлений, которые помогают нашему организму «переключиться» на 24-часовой режим дня. Первым делом, это **Солнце**. Оно встаёт и садится приблизительно в одно и то же время каждый день, и регулярность его движения не даёт гипоталамусу переключиться на 25-часовые сутки. Мы остаёмся настроенными на 24 часа.

Так зачем же Господь дал нам этот 25-часовой часовой механизм? Зачем такие сложности, завести на 24 часа – и всё! Но если бы мы были жестко настроены на 24-часовой цикл, наши внутренние часы не дали бы нам возможность перестроиться на другое расписание. Допустим, мы приехали в другую страну, в другой часовой пояс. Я прилетел на самолёте из Колорадо в Англию. Разница во времени – 7 часов, и, если мои внутрен-



Мозг человека

ние часы не могли бы перестраиваться, я бы всё время не совпадал с реальным английским суточным ритмом на семь часов – ведь мой циркадный ритм остался бы прежним. Проще говоря, я засыпал бы в то время, когда все в Англии встают и начинают свой трудовой день. А вот внутренний хронометр, настроенный на 25 часов, под воздействием солнечного ритма может достаточно легко подстроиться под дневной ритм другого часового пояса. Путешествуйте на здоровье – ваш организм запросто приспособится к другому времени. Солнце встало – и вы бодрствуете, село – и вы засыпаете. Если бы наш суточный ритм был жёстко привязан к расписанию того часового пояса, где мы живём, мы, христиане, никогда не смогли бы проповедовать о Христе в других краях (см. Евангелие от Матфея 28:19-20). Но наш Создатель велик и заботлив всегда и везде.

Сиеста



Температура тела тоже влияет на наше восприятие времени. Неудивительно – ведь изменения температуры тела тоже контролируются гипоталамусом (см. журнал «Творец» №41). Помните, когда вы болели и у вас была высокая температура, вы совершенно теряли терпение в ожидании чего-нибудь? Например, вы попросили принести вам чай, а мама всё не идёт и не идёт!.. Ну, чего они там все копаются и не несут мне лекарство?!.. При повышении температуры тела часы внутри вас начинают идти немного быстрее, и реальные 30 минут ожидания становятся для вас целым часом.

Надеюсь, я не сильно озадачил вас своим рассказом. На самом деле механизм внутренних часов намного сложнее того, что я рассказал вам. Кроме встроенного «суточного» будильника, у нас внутри есть ещё один, настроенный на 12-часовой цикл. Это значит, что каждые 12 часов нам хочется спать. Самое «сонное» время – глубокой ночью, между часом и четырьмя пополуночи. Недаром моряки называли это время «собачьей вахтой». И через 12 часов, днём, с 13 до 16, большинство людей опять чувствует сонливость. Такой резкий упадок сил вызван не послеобеденной сытостью; даже если вы не пообедаете и останетесь голодными, вас всё равно будет клонить в сон.

Дневная потребность в сне не такая сильная, как в утренние часы, поэтому мы вполне можем ее побороть и остаться бодрствовать. Однако во многих странах Центральной и Южной Аме-

рики население часто устраивает себе послеполуденный отдых с дремотой – он называется сиеста. Это желание прилечь поспать никак не связано с температурой воздуха. Житель Сибири так же борется со сном в час зимнего морозного дня, как и житель знойной Мексики. Кстати, интересно, что лев и тигр тоже спят два раза в день. Так что дневной сон, или сиеста, – вовсе не признак слабости!

И вот, наконец, друг мой, мы подошли к главному. В наше суматошное время мы постоянно отказываем себе во сне, мы постоянно недосыпаем, чтобы успеть всё сделать. Мы поздно ложимся, постоянно лишая себя полноценного отдыха. Я, каюсь, тоже из полуночников. Недостаток сна – какая, казалось бы, мелочь, ерунда просто! Но часто пара часов, «украденных» у сна, оборачивается потом настоящей бедой. Человек становится невнимательным, реакции замедляются – может произойти несчастный случай. Кроме того, врачи установили, что у людей, постоянно недосыпающих, ослаблен иммунитет, они более подвержены инфекциям. И наоборот, когда мы болеем, то больше спим. Для полного и быстрого выздоровления сон просто необходим. Исследования показали, что когда мы спим, наша защитная, иммунная система работает намного активнее.

И ещё. Тот, кто недосыпает, обычно подвержен скачкам настроения и депрессиям, ему труднее сосредоточиться. Невыспавшиеся люди раздражительны и нетерпимы. Если вы совсем забываете об отдыхе и сне, это может привести к нарушениям речи, шумам в сердце и резкой потере веса. Если лишать нормального человека сна длительное время, у него может развиться мания преследования, навязчивые идеи и даже галлюцинации!

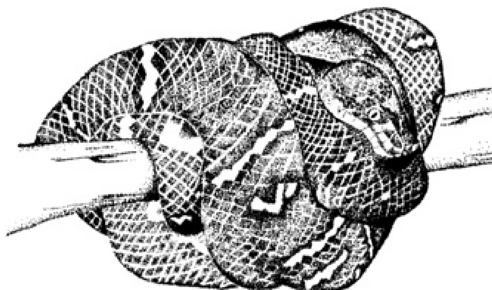
Наш небесный Отец – великий наш Защитник. Он даёт нам время отдыха и время для бодрствования и труда. Да, иногда бывают ситуации, когда нам нужно побороть сон, чтобы оставаться начеку (см. следующую главу). Но постоянно отказывать себе в отдыхе и сне, который дан нам Богом, это просто глупо. Есть разумно отмеренная норма отдыха; превышаете вы её, или урезаете – одинаково плохо. Господь вложил в нас эти часы – не будем же идти против Его замысла.

Всему своё время, и время всякой вещи под небом…
(Екклесиаст 3:1)

Информация взята из книги Стенли Корена «Похитители снов»
(Stanley Coren “Sleep Theives”, The Free Press: New York, 1996)

ПОДОЖДИ НЕМНОГО, ОТДОХНЁШЬ И ТЫ...

Придите ко мне все труждающиеся и обременённые,
и Я успокою вас.
(Матфей 11:28)



Сетчатый питон

В конце времён всё, наполняющее землю и небеса, встанет перед Господом Иисусом Христом – все, кто любил Его, и кто Его отвергал (Послание Филиппийцам 2:10). Каждый день в спальнях, норах, гнездах, логовах, ложась спать, мы готовимся к этому грядущему событию. Когда младенец, свирепый лев или юркая змея оказывается на своем ночном ложе (будь то кровать, нора или гнездо), они всей своей сущностью кричат, что Бог велик, а они ничтожны рядом с Ним. Когда мы засыпаем ночью, радостно предвкушая отдых, мы склоняемся перед величием и любовью Нашего Творца.

Невежи издавна кричали, что сон не нужен, что без него можно обойтись, что нужно отдавать все свои силы на достижение своих целей, на ублажение своих желаний – даже ценой времени сна. Как часто мы гонимся за миражами, не давая себе сна и покоя... И что же? Даже самый сильный человек, с железными волей и здоровьем, всё равно засыпает, и не чувствует себя свежим и бодрым, если не проспит положенное Богом время – те самые семь-восемь часов.

Сон, как и все дары Божьи, не проклятие, не обуза, а благословение.

Напрасно вы рано встаете, поздно просиживаете, едите хлеб
печали, тогда как возлюбленному Своему Он даёт сон.
(Псалом 126:2)

Как ничто иное, сон показывает нам, как мы зависим от Господа, как нужно полагаться на Него во всём. День за днём миллиарды миллиардов Его творений засыпают, и просыпаются, и Господь бережёт их во сне. Господь не устаёт и не забывает ни о ком, и Он никогда не спит:

Не даст Он поколебаться ноге твоей, не воздремлет хранящий тебя.
(Псалом 120:3)

Но есть случаи, когда о сне приходится забывать. Это не зависит от желания человека, это настоящая, реальная надобность: родители сидят целые ночи напролёт у постели больного ребёнка; путешественник, оказавшись в чужой земле, ожидает удара исподтишка; студент сидит перед экзаменом до рассвета, чтобы повторить учебный материал; муж с женой наконец-то нашли в себе силы, чтобы поговорить о проблемах в семье. Внезапно что-то случилось, дело не терпит отлагательства, и тут уж не до сна:

Пойди, пади к ногам и умоляй ближнего твоего,
не давай сна глазам твоим и дремания веждам твоим.
(Притчи 6:3-4)

Иисус любит нас любовью Своего небесного Отца. Живя земной жизнью, Иисус служил людям, обходясь малым, часто забывая обо сне. Апостол Павел проповедовал без отдыха и усталости, прославляя церковь, которую любил больше жизни (2-е послание Коринфянам 6:4-10). Павел не обладал сверхъестественными способностями, но у него была сверхъестественная помощь – помощь свыше..

И все же не забывайте, что Бог дал нам сон для того, чтобы наш разум и наше тело отдыхали от дневных трудов и напряжения.

Сладок сон трудящегося…
(Екклесиаст 5:11)

Это значит, что нам нужно усердно трудиться, а потом с благодарностью принимать данный нам Господом ночной отдых. Сон необходим нам, поэтому он и дарован нам Создателем.

Мы во всем зависим от Бога – и Он не оставит нас без защиты. Вот что рассказано в Библии:

И вот, сделалось великое волнение на море, так что лодка покрывалась волнами, а Он спал. Тогда ученики Его подошли к Нему, разбудили Его и сказали: Господи, спаси нас, погибаем. И говорит им: что вы так боязливы, маловерные? Потом, встав, запретил ветрам и морю, и сделалась великая тишина. (Евангелие от Матфея 8:24-26).

Иисус спокойно заснул среди страшного урагана, потому что Он без сомнений вручил Себя и Своих учеников в руки Отца. Да, сон тоже может быть хвалой Создателю, может быть неосязаемым, но очень реальным подтверждением вашей веры. Спящий полагается на Бога, осознаёт это человек или нет. А сколько проблем, связанных со сном, происходят из-за того, что вера в Бога разрушается!

Библия говорит о сне не только как об отдыхе. О смерти христианина тоже говорится, как о временном сне, который закончится (1-е послание Фессалоникийцам 4:14-18). Когда же умирает неверующий, это – смерть. Тот, кто отвергает Христа, – мёртв для Бога. Тот, кто живёт во Христе, и после смерти остаётся в Его любящих руках. Для земли этот человек умер, но он жив во Христе. По Божьей воле такой человек пробудится в раю, чтобы всегда быть там со Своим любящим Создателем (Евангелие от Луки 23:43).

А вы? Какие вы? Уверены ли вы в своих силах, уверены ли, что сможете победить в этом мире? Достаточно ли вам своих собственных сил, чтобы отвергать Бога и Его помощь, поддержку? Боитесь ли вы зависеть от Божьей воли? Если да – увы, вы стоите на краю бездны. Если даже без одного Божьего дара, без сна и отдыха, мы не можем обойтись, сколько бы ни считали их ненужной роскошью – как же можем мы жить без Самого Бога, создавшего и хранящего нас? Неужели мы сделаем этот шаг в пропасть болезней и надвигающегося отчаяния?..

Как и без сна, мы не можем существовать без Господа Нашего Иисуса Христа. Он – Отец вечности и Повелитель покоя и мира (Исаия 9:6). Он умер на кресте, чтобы искупить наши грехи, чтобы уничтожить нашу вражду с Богом. Он умер и воскрес, чтобы подарить нам спасение. Ведь, сознаём мы это или нет, но мы погибаем, разрушаемые грехами.

Бог – это не костыль, не ступенька, по которой можно взобраться повыше, спасаясь от лавины опасностей и бед. Он –

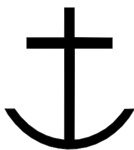
наш **Отец**, Он любит нас и хочет, чтобы мы всегда и во всём полагались на Него. Если мы поймём это, если примем Иисуса Христа как своего Спасителя, мы получаем в подарок вечность, в которой будем счастливы вместе с Ним. Путь к этому один – через крест. Отвергнув же Иисуса, человек теряет вечную жизнь и покой, обрекает себя на муки, страдания и хаос – на веки вечные. ВЫБОР – ЗА ВАМИ.

Осознайте, что вы нуждаетесь в Том, Кто превыше всего. Признайтесь в том, что вы грешны перед Ним, что каждым своим грехом бунтовали против Него. Поймите, что крестная жертва Иисуса Христа перечёркивает ваши грехи и открывает перед вами путь к Богу. Примите Иисуса, принесшего вам покой и мир. Он поддержит вас в окружающей суете, посреди поразившего наш мир греха. Он поведёт вас туда, где вы забудете о боли и страданиях. Доверьтесь рукам Иисуса, Спасителя вашей жизни.

Милостивый Боже, я понял, что совершал грех, живя собственной жизнью и отвергая Тебя. Прости меня через Сына Твоего, Иисуса Христа, через смерть Его на кресте. Иисус, войди в мое сердце и стань моим Царем и Богом. Укажи, как мне жить. Именем Господа Иисуса Христа молю. Аминь.

Не отступлю от тебя и не оставлю тебя.
(Иисус Навин 1:5)





РИК ДЕСТРИ
Редактор

КОЛЛЕН ДЕСТРИ
Помощник редактора

КЕЛЛИ КАРЛСОН
КОЛЛЕН ДЕСТРИ
БРАЙАН КУЗЕР
КРИСТАЛ РАЙСЛИ
Художественное руководство

ГРЕТХЕН ГАНЗЕЛЬ
Редколлегия

ДЕРРЕЛ ФЕРГЮСОН
пастор
Редактор-консультант

www.hiscreation.com

ЕЛЕНА БУКЛЕРСКАЯ
Перевод

ЕВГЕНИЙ НОВИЦКИЙ
Редактор перевода

ЮРИЙ СОТНИКОВ
Технический редактор

© **HIS CREATION** (2001)
Христианский научно-апологетический центр (2001)
Все права сохранены

Цитаты из Библии приводятся в Синодальном переводе (1876).

ТВОРЕЦ распространяется бесплатно, однако любые пожертвования принимаются с благодарностью.

95011 Симферополь, ул.Севастопольская 30/7, ОС 11

www.creation.crimea.com